



---

**WORKSHOP GIZI OLAHRAGA : PENGATURAN MAKAN ATLET****Oleh****Arimbi<sup>1</sup>, Poppy Elisano Arfanda<sup>2</sup>, Nurliani<sup>3</sup>, Wahyana Mujari Wahid<sup>4</sup>**<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri MakassarE-mail : [1arimbi@unm.ac.id](mailto:1arimbi@unm.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 01-10-2022

Revised: 17-11-2022

Accepted: 27-11-2022

**Keywords:**Kesehatan, Nutrisi, Prestasi,  
Atlet

**Abstract:** *Ada tiga pondasi utama yang penting dan wajib dipedomani untuk mencapai target prestasi atlet yaitu, potensi genetik, kecukupan nutrisi dan latihan terprogram. Nutrisi yang tepat akan sangat membantu penampilan optimal atlet saat bertanding. Selain itu nutrisi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi tubuh pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan, bertanding dan saat pemulihan. Nutrisi juga dibutuhkan untuk memperbaiki atau mengganti sel tubuh yang rusak. Banyak pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan nutrisi pada atlet sama saja dengan yang bukan atlet. Kenyataannya tidak demikian, asupan nutrisi pada atlet disiapkan berdasarkan pengetahuan tentang dominasi energi yang akan digunakan, peran sumber nutrisi tertentu pada proses penyediaan energi. Dalam hal ini termasuk pula tentang pemberian suplemen dan usaha khusus berupa modifikasi yang dilakukan terhadap asupan nutrisi pada waktu tertentu, dalam upaya meningkatkan kinerja atlet. dari workshop yang telah dilaksanakan ini para atlet bisa mencapai prestasi maksimal melalui pengaturan makan yang tepat dan variatif.*

---

**PENDAHULUAN**

Seorang atlet harus mempunyai stamina yang baik dalam menunjang peningkatan prestasinya. Stamina yang baik bagi seorang atlet hanya dapat diperoleh apabila mengkonsumsi nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan baik pada waktu latihan maupun pada waktu bertanding (Arimbi et al., 2018). Kebutuhan tubuh akan nutrisi merupakan hal yang mutlak, zat nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel dalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu olah raga, Semua zat nutrisi yang diperlukan tubuh terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Kebutuhan zat nutrisi mutlak bagi tubuh agar dapat melaksanakan fungsi normalnya. Energi tersebut didapat dari makanan yang dimakan seorang atlet renang pada setiap harinya . Makanan yang tepat akan dapat menghasikan kondisi fisik yang baik ,karena makanan itu akan memberikan tenaga yang sesuai dengan keperluan tubuhnya dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada dasarnya kebutuhan makan dan zat nutrisi seorang atlet sedikit berbeda dengan yang bukan atlet, dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang



seimbang dengan kebutuhan tubuh yaitu sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Disamping itu keadaan nutrisi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Materi nutrisi yang terdapat dalam pedoman ini menjelaskan tentang pemenuhan energi pada olahraga, pro-kontra *carbohydrate loading*, kebutuhan protein untuk berprestasi, penggunaan lemak dalam olahraga, kebutuhan air dan elektrolit pada olahraga, kebutuhan makan sebelum dan sesudah bertanding dan memilih makanan yang tepat untuk atlet dalam perjalanan.

Penekanan untuk memberikan kualitas nutrisi yang baik adalah pada interaksi antara asupan zat gizi dengan peningkatan fungsi alat-alat tubuh. Informasi tentang peranan gizi makro untuk peningkatan kesehatan sangat banyak, namun data penelitian terhadap perkembangan anjuran penggunaan zat-zat gizi mikro sangat terbatas kecuali zat besi. Karbohidrat sebagai sumber energy memiliki peranan yang penting. Karbohidrat mensuplai hampir 40% dari total energy tubuh yang digunakan saat istirahat, dengan 15-20% digunakan oleh otot. (Bakri, 2019)

Selama latihan ringan lemak menjadi sumber energy utama, namun ketika berubah menjadi intensif karbohidrat digunakan sebagai sumber energy mencapai 50%. Bahkan pada saat latihan yang maksimal atau supra maksimal, karbohidrat digunakan secara eksklusif. Oleh karena itu, karbohidrat menjadi sumber energy primer pada latihan anaerobic dengan intensitas tinggi yang kurang dari satu menit dan latihan aerobik dengan intensitas tinggi pada waktu yang lebih dari satu jam (Williams & Johnston, 2002)

Energi dari aktifitas fisik diwakili oleh banyaknya jumlah performa kerja eksternal dari tubuh. Pada kebutuhan harian dasar, jumlah dari aktifitas fisik dapat sangat berbeda antara individu dan bahkan berbeda pada individu yang sama, bergantung pada banyaknya jumlah latihan dan aktifitas spontan. pada akhirnya beberapa variasi diantara individu kebutuhan energi untuk aktifitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda seperti berat badan dan tingkat kebugaran, tetapi total jumlah aktifitas fisik lebih banyak bersumber dari perbedaan kebutuhan energi yang besar pada individu (Yohannes Wattimena et al., 2020)

Protein adalah salah satu dari zat gizi esensial yang sangat penting. Protein memiliki fungsi fisiologis yang penting untuk mengoptimalkan performa fisik. Survey menyatakan bahwa banyak sekolah menengah dan perguruan tinggi atlet mempercayai bahwa performa atlet meningkat setelah diet protein tinggi. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa suplemen gizi setelah latihan ketahanan dan termasuk di dalamnya asam amino dibandingkan ketersediaan energi lebih penting untuk mengembalikan dan menyusun kembali protein dalam otot setelah latihan (Pikosky et al., 2006)

Atlet usia dini dan remaja sebenarnya bahkan memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih "istimewa" sebab mereka dalam masa pertumbuhan yang sangat pesat, dimana akan terjadi perubahan-perubahan fungsi organ-organ tubuh, terutama fisiologi yang berhubungan dengan akan timbulnya masa pubertas. Faktor pertumbuhan ini akan sangat mempengaruhi kebutuhan nutrisi atlet usia remaja.

Berpedoman pada hal-hal tersebut diatas maka diharapkan para atlet bisa mencapai prestasi maksimal, dan tentunya sangat bergantung kepada peran orang tua dan lingkungan yang berkontribusi dalam penyusunan menu harian atlet untuk terus menerus melaksanakan dan memantau perkembangan nutrisi atlet. Penganekaragaman makanan sehari-hari dirumah juga sangat menentukan terhadap selera atlet dimana kesalahan yang



banyak terjadi adalah bukan kadar nutrisinya yang kurang tetapi selera makan atlet yang kurang, diakibatkan kurangnya penganekaragaman jenis makanan dan pola makanan.

## METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, tahapan yang pertama adalah tahap persiapan termasuk survey dan sosialisasi kegiatan pada mitra. Tahapan kedua adalah pelaksanaan workshop yang dapat dilihat dalam tabel berikut :

**Tabel 1 Kegiatan Pengabdian**

No.	Materi Workshop	Capaian yang Diharapkan
1	Peranan ahli gizi, penyusunan menu dan informasi nilai gizi	Peserta dapat memahami pentingnya keterlibatan ahli gizi dalam setiap cabang olahraga agar dapat mempersiapkan rancangan makan bagi atlet yang memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan menu yang variatif
2	Peran nutrisi dalam periodisasi latihan	Peserta dapat memahami bahwa nutrisi yang sesuai kebutuhan utamanya bagi atlet dalam periodisasi latihan, karena merupakan satu dari 3 pondasi utama kesuksesan performa atlet
3	Latihan cara menghitung kebutuhan kalori harian sesuai aktivitas dan usia atlet	Peserta mampu menyusun dan menghitung kebutuhan kalori individu atlet berdasarkan jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan serta level aktivitas mereka.

Partisipasi mitra dalam hal ini yaitu Lembaga Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia (P3KORIN) yang merupakan komunitas praktisi olahraga, pelatih dan atlet.

## HASIL

Dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan melalui pemaparan dan praktik penyusunan dan pengukuran nutrisi harian. Pada materi pertama dan kedua diharapkan peserta dapat memahami pentingnya keterlibatan ahli gizi dalam setiap cabang olahraga agar dapat mempersiapkan rancangan makan bagi atlet yang memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan menu yang variatif, juga dapat memahami bahwa nutrisi yang sesuai kebutuhan utamanya bagi atlet dalam periodisasi latihan, karena merupakan satu dari 3 pondasi utama kesuksesan performa atlet sebab yang banyak terjadi rancangan menu atlet dalam pemusatan latihan diatur kurang variatif dan tidak mempertimbangkan kebiasaan dan riwayat alergi atlet, sehingga atlet seringkali *cheating* dengan jajanan yang tinggi lemak dan kalori tetapi tidak memenuhi unsur nutrisi yang seharusnya.



**Gambar 1. Pemaparan materi kegiatan**



**Gambar 2. Pemaparan materi kegiatan**

Tahapan yang terakhir yaitu tahapan latihan. dalam tahapan ini mitra akan praktik menyusun dan menghitung kebutuhan kalori individu atlet berdasarkan jenis kelamin, usia, tinggi dan berat badan serta level aktivitas mereka.



**Gambar 3. Latihan menyusun dan menghitung kebutuhan kalori atlet**

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan diketahui jika penerapan nutrisi yang tepat bagi atlet selama ini belum dianggap sesuatu yang penting, menyusun program latihan yang baik masih merupakan satu-satunya pedoman yang diperhatikan dalam



pembinaan atlet, oleh sebab itu pelaksanaan pengabdian dalam bentuk pelatihan ini bertujuan untuk mensosialisasikan pentingnya kecukupan nutrisi dan pengaruhnya terhadap prestasi seorang atlet.

Ada tiga pondasi penting dan wajib diketahui oleh praktisi, pelatih dan atlet agar mendapatkan target yang diinginkan, yaitu faktor genetik, kecukupan nutrisi dan latihan yang terprogram. Ketiganya tidak dapat diabaikan salah satunya sebab saling berkaitan satu dengan lainnya.

Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan dari awal hingga akhir dapat dijadikan salah satu tolok ukur kesuksesan kegiatan ini serta diakhir kegiatan beberapa mitra sudah dapat menggunakan rumus pengukuran kalori dan menyusun daftar menu makan atlet dalam masa periodisasi dengan beberapa pertimbangan yang telah diuraikan dalam materi sebelumnya.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Dari pelaksanaan kegiatan workshop ini dapat disimpulkan hasil yang dicapai diantaranya: (1) Mitra memperoleh informasi berapa banyak yang harus dimakan saat berlatih, bertanding dan pada masa pemulihan. (2) Mitra teredukasi tentang efek-efek yang ditimbulkan jika atlet makan dalam jumlah yang lebih sedikit dibanding kebutuhannya. (3) Mitra teredukasi untuk dapat memilih bahan makanan yang tepat. (4) Mitra teredukasi cara menyusun dan menghitung BMI, BMR, SDA dan *form food recall*-24. (5) Mitra mampu untuk menghitung kalori dalam jumlah yang sesuai kebutuhannya berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan dan tingkat aktivitas individu.

## **DAFTAR REFERENSI**

- [1] Arimbi, A., Rahman, A., & Saharullah, S. (2018). Pengaturan nutrisi tepat bagi atlet. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2018*(6).
- [2] Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal, 4*(1), 22–27.
- [3] Pikosky, M. A., Gaine, P. C., Martin, W. F., Grabarz, K. C., Ferrando, A. A., Wolfe, R. R., & Rodriguez, N. R. (2006). Aerobic Exercise Training Increases Skeletal Muscle Protein Turnover in Healthy Adults at Rest. *The Journal of Nutrition, 136*(2), 379–383. <https://doi.org/10.1093/jn/136.2.379>
- [4] Williams, M., & Johnston, J. M. (2002). Training and maintaining the performance of dogs (*Canis familiaris*) on an increasing number of odor discriminations in a controlled setting. *Applied Animal Behaviour Science, 78*(1), 55–65. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0168-1591\(02\)00081-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0168-1591(02)00081-3)
- [5] Yohannes Wattimena, F., Humaid, H., Kunci, K., & Penerapan Gizi Seimbang, U. (2020). WORKSHOP GIZI SEIMBANG PADA MASYARAKAT GEMAR BEROLAHRAGA TINJU DI WILAYAH CISEENG KABUPATEN BOGOR JAWA BARAT. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2020). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN